

<<阿佘靓汤>>

图书基本信息

书名：<<阿佘靓汤>>

13位ISBN编号：9787535957436

10位ISBN编号：7535957439

出版时间：2012-8

出版时间：广东科技出版社

作者：佘自强

页数：90

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<阿余靓汤>>

内容概要

《“养生在线”丛书：阿余靓汤（煲汤篇）》主要内容包括：粉葛赤小豆扁豆猪蹄汤、五指毛桃、五指毛桃老母鸡玉米汤、五指毛桃猪排骨汤、五指毛桃花生眉豆鸡脚汤、节瓜红豆花生笋壳鱼汤、玉米胡萝卜猪排骨汤、节瓜鲫鱼汤、节瓜沙虫干汤、节瓜眉豆鸡脚汤、淮山百合猪瘦肉汤、淮山芡实笋壳鱼汤等。

<<阿佘靓汤>>

作者简介

佘自强，广东省中医院资深中药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广东电台南方生活广播“养生在线”特约嘉宾，《广州日报》“今日靓汤”专栏作者，先后数次受邀登上中央电视台《健康之路》栏目讲授煲汤心得，获《老人报》“十大爱心之星”、中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”等称号。

他拟定的汤谱既具有鲜明的广东汤特色，又将药膳与养生完美结合起来，深受普罗大众欢迎，单在广东就有超过10万“汤粉”，被称为“广东汤神”。

<<阿佘靓汤>>

书籍目录

煲汤
煲汤的器具
常用原材料的处理方法
常用煲汤食材的养生功效
健脾祛湿
五指毛桃猪蹄汤
粉葛赤小豆扁豆猪蹄汤
五指毛桃
五指毛桃老母鸡玉米汤
五指毛桃猪排骨汤
五指毛桃花生眉豆鸡脚汤
节瓜红豆花生笋壳鱼汤
玉米胡萝卜猪排骨汤
节瓜
节瓜鲫鱼汤
节瓜沙虫干汤
节瓜眉豆鸡脚汤
淮山百合猪瘦肉汤
淮山芡实笋壳鱼汤
淮山
鲜莲子鲜淮山猪瘦肉汤
淮山芡实章鱼汤
淮山白术羊肚汤
红豆红枣鲤鱼汤
淮山云苓水蛇汤
冬瓜薏米陈皮猪瘦肉汤
黄瓜云苓猪排骨汤
胡萝卜芡实猪排骨汤
苍术冬瓜猪排骨汤
绵茵陈蜜枣鲫鱼汤
白果扁豆猪肚汤
合掌瓜薏米芡实猪瘦肉汤
赤小豆陈皮猪瘦肉汤
养阴和胃
玉竹沙参水鸭汤
节瓜蚝豉干猪瘦肉汤
玉竹
胡萝卜玉竹马蹄鱼头汤
沙参玉竹猪排骨汤
玉竹百合猪瘦肉汤
冬菇百合水鸭汤
沙虫干沙参猪排骨汤
红枣生姜笋壳鱼汤
花生支竹大鱼头汤
银耳红枣鸭心汤

<<阿侬靓汤>>

胡萝卜红枣猪排骨汤
冬瓜银耳去皮老鸡汤
茶树菇响螺干猪瘦肉汤
胡萝卜银耳猪瘦肉汤
节瓜淡菜煲鸡汤
白菜干蜜枣腊鸭肾汤
节瓜红豆鹌鹑汤
胡萝卜玉米花生鲫鱼汤
胡萝卜鲫鱼猪筒骨汤
开胃消滞
白瓜扁豆笋壳鱼汤
红豆笋壳鱼汤
笋壳鱼
淮山芡实笋壳鱼汤
黄豆笋壳鱼汤
白菜干笋壳鱼汤
白萝卜鲩鱼尾汤
白萝卜莲子芡实猪横膈汤
白萝卜
白萝卜莲子淮山羊肉汤
枸杞子白萝卜乌鸡汤
白萝卜牛肉汤
炒薏米陈皮水鸭汤
灵芝陈皮老鸭汤
陈皮
赤小豆陈皮猪瘦肉汤
百合陈皮鲫鱼汤
陈皮白萝卜猪筒骨汤
麦芽淮山牛肉汤
冬瓜冬菇鸽汤
白菜干粉葛猪排骨汤
番茄马铃薯猪排骨汤
霸王花猪瘦肉汤
支竹马蹄猪舌汤
白菜干无花果猪瘦肉汤
海带苹果猪瘦肉汤
胡萝卜生鱼汤
白胡椒白瓜猪筒骨汤
滋养润燥
沙参玉竹鲫鱼汤
清补凉鸽汤
沙参
沙参玉竹老鸭汤
沙参百合猪蹄汤
沙参玉竹薏米猪蹄汤
葫芦瓜响螺干汤
淮杞响螺干乌鸡汤

<<阿侬靛汤>>

响螺干

花旗参响螺干猪瘦肉汤

.....

清热祛火

补肾强身

补气养血

润肤养颜

<<阿侬靛汤>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>